顺时养阴藏精气 膏方调补度秋冬

中医养生的精髓在于“顺四时、适寒暑、和阴阳、固正气”。《黄帝内经》有言：“秋冬养阴，以从其根。”步入秋冬，万物凋零、阳气内敛、阴气渐盛，人体气机也随之由发散转为闭藏，新陈代谢减慢，是一年之中固本培元、益气养阴、调理慢性病、改善体质的黄金时期。

不同于夏季的清暑祛湿、春季的疏肝升发，秋冬养生重在“藏”与“补”。秋冬调养，能够收敛全年耗损的气血津液，滋养五脏六腑。而传承千年的膏方养生，更是秋冬调补的精髓所在。凭借口感好、服用方便的优势，膏方已成为现代人养生保健、调理亚健康、补益虚损、防病固本的特色良方。


倒在杯子里的膏方。



熬制好的袋装膏方。

秋冬节气特点与养生原则

从秋分到立冬，再至冬至、小寒，秋冬气候呈现先燥后寒、由凉转冻的变化规律。初秋多温燥，深秋多凉燥，冬季寒气较重、空气干燥，双重损耗人体津液与阳气。

秋燥最易伤肺。中医认为“肺为娇脏，喜润恶燥”，秋冬干燥气候会导致口鼻干燥、皮肤干裂、干咳少痰、咽干失眠等问题，这都是肺津受损、阴液不足的典型表现。进入冬季，寒邪入侵，易损伤脾肾阳气，导致畏寒怕冷、手脚冰凉、腰膝酸软、脾胃虚弱、免疫力下降，各类呼吸道疾病、骨关节疾病、慢性病也极易反复发作。

基于此，秋冬养生需坚守两大核心原则。其一为养阴润燥，贯穿整个秋季，重在滋养肺胃津液，缓解燥邪损伤；其二为温阳藏精，适配整个冬季，重在温补脾肾、收敛元气，切忌大汗、过劳、熬夜，避免阳气外泄、精气耗损。整体遵循“少发散、多收敛、忌燥热、重温润”的调养思路，实现阴阳平衡。

日常调养：衣食住行全面调护

秋冬养生无需刻意大补，日常起居的良好习惯，是筑牢健康根基的关键，适合所有人群长期坚持。

起居方面，需早睡晚起、避寒保暖。早睡可顺应阳气闭藏，养护阴精；晚起可躲避晨寒，护卫阳气。秋冬切忌熬夜，熬夜最耗肝肾阴精，会加重体虚、乏力、暗沉、失眠等问题。同时遵循“春捂秋冻”适度原则，深秋初冬不宜过早厚衣裹身，适度微凉可锻炼机体御寒能力。但入冬寒潮来袭后，需及时护住颈、腰、腹、足四大阳气关键部位，避免寒邪直入脏腑。

饮食方面，主打温润清淡、滋阴生津。秋季多吃梨、百合、银耳、莲子、山药、蜂蜜等润燥食材，缓解秋燥不适，少吃辛辣、油炸、燥热食物，防止上火伤津。冬季侧重温补，可适量食用红枣、桂圆、枸杞、羊肉、芡实等健脾温阳的食材，补益气血、温暖脾肾。同时遵循“冬藏不暴食”原则，切忌暴饮暴食、肥甘厚味，以免滋生痰湿、损伤脾胃，出现积食、腹胀、湿气重等问题。

运动与情志方面，秋冬运动宜舒缓内敛、微微出汗，适配人体闭藏的气机特点，推荐八段锦、太极拳、慢走、瑜伽等柔和运动，忌高强度剧烈运动，避免大汗淋漓耗气伤阴。情志上需心态平和、安神内敛。秋冬万物萧瑟，易引发情绪低落、烦躁焦虑。中医认为“忧思伤肺、思虑伤脾”，保持心境舒畅、少躁少怒，方能气机顺畅、精气内守。

冬令膏方：千年古方，调补正气

俗语云“冬令进补，来年打虎”，秋冬的高阶养生方式，便是膏方调补。膏方又称膏滋，是中医八大经典剂型之一，历史可追溯至汉代，历经千年传承，是集滋补、调理、治病于一体的特色养生方式，也是中医“治未病”理念的绝佳载体。

膏方区别于普通保健品和单方补品，核心优势在于一人一方、辨证定制、缓补长效。它由专业中医师根据个人体质、年龄、症状、病史，遵循“君臣佐使”配伍原则，将数十味道地中药精准配伍，经浸泡、久煎、浓缩、收膏等多道工序熬制而成，药性温和持久、药力醇厚，能够循序渐进调理人体阴阳、气血、脏腑失衡，实现润物细无声的全面调养。

膏方适宜人群

第一类为亚健康人群，常年熬夜、劳累乏力、精神萎靡、面色暗沉、免疫力差、易感冒失眠，无明确器质性疾病，但身心长期处于耗损状态，适合膏方调理脏腑阴阳气血失衡。

第二类为体质虚弱与慢性病人群，气血两虚、脾肾亏虚、常年畏寒怕冷、产后术后体虚者，以及呼吸系统、脾胃、骨关节、内分泌等慢性病人群。膏方可标本兼顾，巩固疗效、减少复发、改善机体机能。

第三类为中老年养生人群。中老年人脏腑功能衰退、气血渐亏、阴阳失衡，定期服用膏方，可起到滋养脏腑、固本培元、抗衰延年之功。

膏方服用禁忌

膏方是调补而非猛补，并非人人适宜，切忌盲目跟风服用。感冒发烧、咳嗽咽痛、急性肠胃炎等急性病发作期间需暂停服用，以免闭门留寇、加重病情。湿热体质、痰湿较重、舌苔厚腻、腹胀积食人群，需先通过汤药调养脾胃运化功能，再服用膏方。

同时坚守“辨证施膏”原则，要经过专业中医师辨体质开具适合自己的膏方。服用膏方期间，需忌食生冷、辛辣、油腻、浓茶、萝卜等，避免影响脾胃运化或降低药效。

秋冬养生，贵在顺势而为、润物无声。日常起居的润燥藏精、饮食情志的温和调养，搭配辨证精准的膏方缓补，一养一补、一通一固，相辅相成。无需急于求成、盲目进补，顺应四季节律、贴合自身体质，收敛精气、调和阴阳、固本培元，以健康的身心状态迎接来年万物生发。

（周口市中医院 高军丽）



本版图片由周口市中医院提供 本版组稿 李鹤